Vieni all'INAS per...

- Stress lavoro-correlato
- Mobbing
- Malattie professionali
- Infortuni

INAS CISL ti aiuta in modo veloce, professionale e gratuito.

PATRONATO INAS CISL
Istituto Nazionale Assistenza Sociale

Numero Verde
800 24 93 07

www.inas.it

Siamo anche su Facebook

CONQUISTE del LAVORO
quotidiano della Cisl

Direttore responsabile: **Raffaella Vitulano**
Reg. Trib. Roma n. 569/48
Proprietà - Conquiste del Lavoro S.r.l.
Una copia - Euro 0,41
Arretrata - Euro 0,82.
Abbonamento annuale Euro 103,30;
Iscritti alla Cisl - Euro 41,50.
Abbonamento estero - Euro 155,00.
Abbonamento comprensivo di
"Inas Tutela" - maggiorazione di Euro 2

INAS TUTELA
Direzione e Redazione: *V.le Regina Margherita, 83/d - 00198 Roma*
Tel. 06 84438602 - Fax 06 84438603

Stampa: PIRAMIDE Communication - Roma
Progetto grafico: Eurografica2 Srl

CONQUISTE del LAVORO *quotidiano della Cisl*
IISN 0010-6348 Sped. in abb. postale 45% Roma - art. 2 comma 20 b legge 662/96

Anno 66 n. 43 - Lunedì 24 febbraio 2014

INAS TUTELA

QUANDO LO STRESS È AL LAVORO

INAS CISL - NUMERO VERDE 800 249 307 - WWW.INAS.IT

Quando lo stress è al lavoro

IL FENOMENO

Lo stress lavoro-correlato è stato definito come “una condizione… conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste e alle aspettative riposte in loro”.

Lo stress legato all’attività lavorativa si manifesta, quindi, quando le richieste di lavoro superano la capacità del lavoratore di affrontarle o controllarle.

Ansia, tachicardia, mancanza di concentrazione, irritabilità, nervosismo, insofferenza, pressione alta: sono solo alcuni dei sintomi di questo disturbo.

Tuttavia, non tutte le manifestazioni di stress sul lavoro possono essere considerate come “lavoro-correlate”, nonostante i lavoratori siano esposti a stress intenso e per un periodo di tempo prolungato.

Questa situazione può avere ripercussioni sulla salute mentale e fisica dei lavoratori ma, talvolta, lavorare sotto pressione può migliorare le prestazioni e dare soddisfazione quando si raggiungono obiettivi impegnativi; al contrario, quando le richieste e la pressione a carico del lavoratore diventano eccessivi, possono avere ripercussioni sulla sua salute psico-fisica generando, tra l’altro, stati d’ansia, esaurimento e depressione, a dimostrazione del fatto che il luogo di lavoro può diventare un luogo di malessere.

Gli effetti negativi di tale situazione non si riflettono solo sul benessere psico-fisico del lavoratore, ma hanno anche considerevoli ripercussioni sulle imprese e sull’economia nazionale.

Per le aziende, infatti, le conseguenze possono essere una scarsa redditività complessiva, un maggiore assenteismo, il presenteismo (le persone continuano ad andare a lavorare quando sono malate e non possono essere, quindi, efficienti) e un aumento dei tassi di incidenti ed infortuni. Le assenze tendono ad essere più lunghe di quelle dovute ad altre cause, aumentano i tassi di prepensionamento (con ripercussioni anche in ambito sociale), così come quelli di turn over degli impiegati e dei casi di inidoneità; infine si può assistere alla riduzione della produttività e della capacità d’innovazione.

LE CAUSE

Lo stress lavoro-correlato può essere causato da diversi fattori di natura organizzativa, legati sia al “contenuto” del lavoro sia al “contesto” lavorativo.

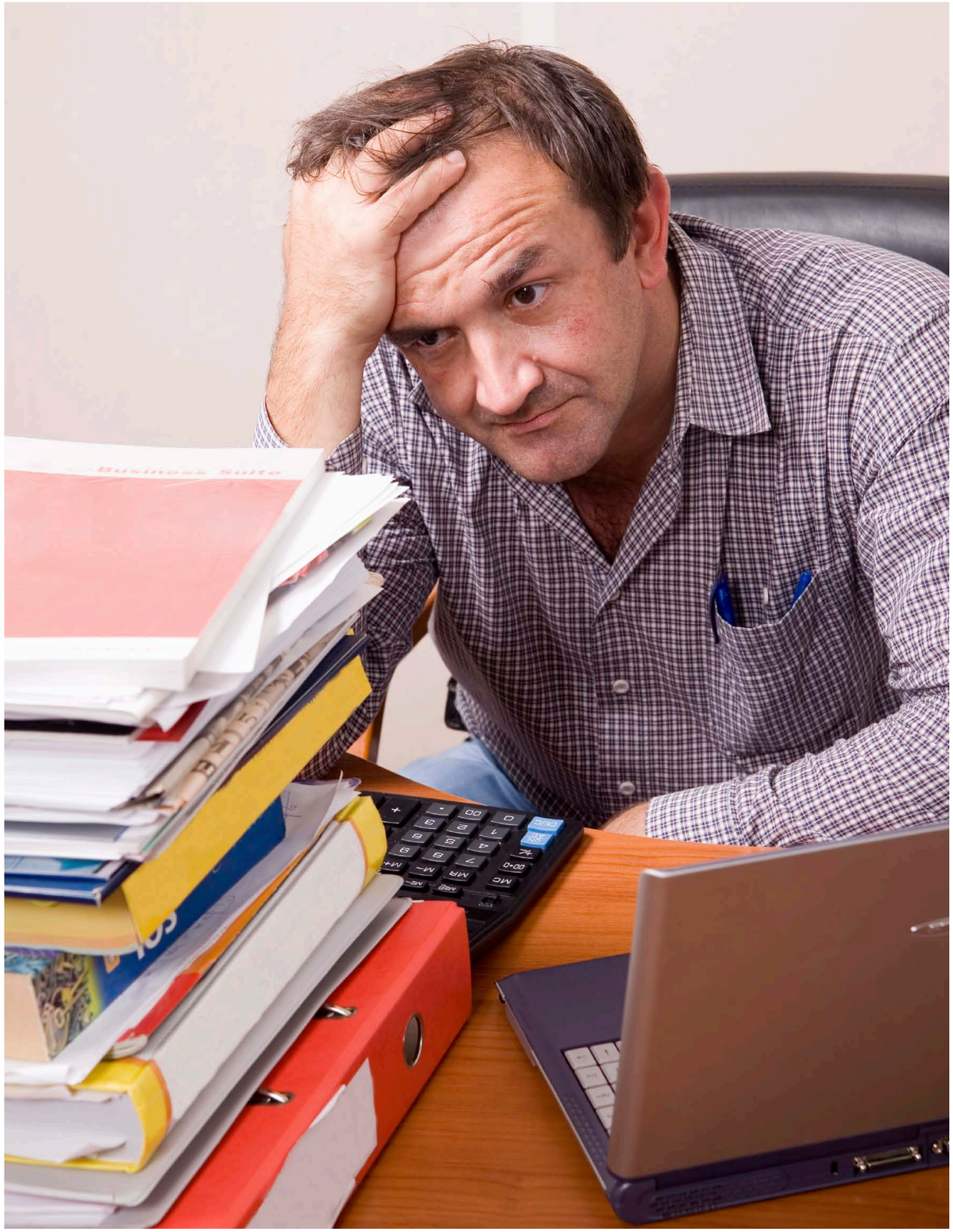
Riguardano il “contenuto” del lavoro, ad esempio, le conseguenze derivanti da carichi di lavoro eccessivi, da ritmi incessanti, da un ambiente inadeguato per la salute dei lavoratori; sono connesse, invece, al “contesto” lavorativo, più da vicino, tutte le situazioni determinate da una cattiva gestione dell’organizzazione aziendale, da richieste contrastanti o mancanza di chiarezza sui ruoli, da uno scarso coinvolgimento nei processi decisionali dell’azienda, da cambiamenti organizzativi inadeguati, dalla precarietà del lavoro, da una comunicazione inefficace, dalla mancanza di sostegno da parte di colleghi o superiori, e non ultima, dalla violenza fisica e psicologica ai danni del lavoratore, perpetrata dal datore di lavoro o da terzi.

Si è detto, però, che lo stress non rappresenta di per sé una condizione negativa. Anzi, in certe condizioni può avere una caratterizzazione positiva in quanto allena la capacità di adattamento psicofisica dell’organismo (si tratta in tal caso di “eustress”, o stress positivo). Lo stimolo stressogeno, però, determina comunque nell’organismo una risposta che richiede uno sforzo di adattamento cui corrisponde un alto consumo energetico. L’esposizione a stimoli ripetuti, specie se non bilanciati da eventi positivi ed in relazione all’intensità, la durata e la sinergia tra di essi, possono determinare un deficit dei meccanismi di difesa e sfociare in uno stato di malattia (cosiddetto “distress” o stress negativo).

LE CONSEGUENZE

Quando lo stimolo stressogeno è intenso e prolungato nel tempo, si possono generare nei lavoratori **disturbi psicosomatici, fisici, psichici e comportamentali**, anche gravi, con effetti più o meno stabili.

Gli apparati e i sistemi maggiormente colpiti sono: quello cardiovascolare, quello nervoso, quello endocrino, quello gastrointestinale e quello immunitario.



Le malattie cardiovascolari sono tra le patologie maggiormente studiate, considerata la loro incidenza tra le principali cause di invalidità dei paesi occidentali. In anni più recenti, particolare attenzione è stata dedicata al rapporto tra tali patologie ed i livelli di stress della vita lavorativa, che è stata ampiamente riconosciuta come un fattore determinante per l’insorgenza di queste malattie.

Infatti, studi scientifici dimostrano che soggetti esposti a un eccessivo carico di lavoro, con scarso potere decisionale, mansioni routinarie, scarsa soddisfazione lavorativa o che non possedevano una qualifica ben definita, presentano un rischio maggiore di sviluppare patologie cardiovascolari, dovendo ricorrere più spesso di altri all’intervento dei medici di famiglia.

Anche per i **disordini di natura nervosa** e stress è stata evidenziata una connessione con la componente occupazionale.

Infatti, analizzando il rapporto tra stress lavoro-correlato ed alcune patologie (come depressione, ansia, fatica cronica, insonnia, paura, ossessione, ipocondria, isteria, paranoia, aggressività, bassa autostima) è emerso il legame direttamente proporzionale tra rischio di deficit psicologico ed incremento dello stress lavorativo.

In particolare, la prevalenza di alterazioni a carico del sistema nervoso è stata associata ad alcune condizioni come conflitti sul lavoro, scarsi rapporti coi superiori (specialmente per le donne), eccessive responsabilità, difficoltà a stare al passo con le nuove tecnologie.

Inoltre, una volta instauratosi un deficit psicologico, la percezione dello stress aumenta.

Le condizioni riscontrate variano da caso a caso, dai disturbi dell’umore, fino al “burn-out”.

Riguardo al “burn-out”, non a caso definito come un “particolare tipo di stress occupazionale prolungato che deriva dalle richieste interpersonali al lavoro”, è dimostrato che è provocato dallo stress e che, a sua volta, è in grado di provocare la comparsa della depressione.

In molti studi gli eventi stressanti sono stati associati all’insorgenza di **disturbi dell’apparato digerente.**

Molti studi scientifici sottolineano, inoltre, la correlazione tra **disturbi cutanei** e patologie nervose.

Allo stato attuale, esiste evidenza scientifica di un ruolo degli eventi stressanti nello scatenare o aggravare una patologia cutanea.

Lo stress occupazionale può determinare lo stato di malattia anche a causa delle sue interazioni col **sistema immunitario**.

Inoltre, la risposta adattativa per gestire gli eventi stressanti può comportare l'adozione di comportamenti (come uso/abuso di alcolici, droghe o altro) che possono influenzare i processi di tale sistema.

Esiste poi un legame anche con i **disordini muscoloscheletrici**: ad esempio, livelli sonori persistenti, come quelli del classico rumore d'ufficio, determinano uno stato persistente di tensione muscolare dimostrato scientificamente tramite apposite misurazioni; inoltre, si può riscontrare la cronicizzazione di tali disturbi.

Ovviamente le patologie ed i sintomi legati allo stress possono essere generati da molti fattori pertanto, prima di poter stabilire che una patologia sia lavoro-correlata e presentare una denuncia per malattia professionale, si dovrà dare ampia dimostrazione del nesso di causa e del fatto che l'attività lavorativa sia la causa prevalente del disturbo.

LA VALUTAZIONE

I lavoratori rappresentano degli "osservatori privilegiati" dell'organizzazione del lavoro in quanto la vivono e vi partecipano direttamente. I rischi collegati allo stress lavoro-correlato sono riconducibili a due ambiti che interagiscono tra loro: le potenzialità stressogene del lavoro e le percezioni dei lavoratori rispetto alle proprie capacità di adattarsi alle condizioni di lavoro. Pertanto, non vi può essere altro modo di valutare i fattori di contesto e di contenuto se non coinvolgendo i lavoratori stessi. Affinché il coinvolgimento sia efficace è opportuno che vi sia un'adeguata informazione/formazione sulla natura del rischio, sugli effetti negativi prodotti sui singoli lavoratori, sull'organizzazione aziendale e sulla metodologia scelta per la valutazione ma, soprattutto, è necessario che siano individuate le misure correttive e le azioni di miglioramento da intraprendere.

La valutazione del rischio di stress correlato al lavoro ha, dunque, lo scopo di intervenire per il miglioramento dell'ambiente lavorativo dal punto di vista delle relazioni, dei processi di lavoro, della percezione dell'utilità e delle ore lavorative. Infatti, un alto livello di motivazione ed una buona organizzazione interna favoriscono il benessere e la salute del lavoratore e la produttività dell'azienda stessa.

LA DENUNCIA

Le denunce per questo tipo di malattie avvengono con più difficoltà per il timore del lavoratore di entrare in contrasto con l'impresa. Va sottolineato che per le patologie psichiche è più difficile accertare il nesso di causalità lavorativa, cioè attribuire alle particolari condizioni di lavoro l'origine delle patologie collegate allo stress.

Malattie quali il disturbo da disadattamento cronico e il disturbo post traumatico da stress, ad esempio, nella letteratura scientifica sono causate da vicende personali più che da vicende lavorative, che vanno quindi dettagliatamente individuate e documentate per essere riconosciute ed indennizzate come causate dal lavoro.

COSA FARE?

Di fronte ad una situazione di stress lavoro-correlato, la questione più pressante è ovviamente quella che riguarda le possibili soluzioni: cosa fare per uscirne, o quanto meno per diminuire le conseguenze.

Ai fini di una tutela dal punto di vista assicurativo, per favorire la dimostrazione del nesso di causa allo scopo di presentare e farsi riconoscere una patologia professionale, è possibile mettere in atto alcuni "comportamenti", come raccogliere la documentazione delle vessazioni subite, documentando nel modo migliore le azioni sofferte. Pertanto, sarebbe utile:

- trovare colleghi disposti a testimoniare;
- tenere un diario degli eventi con l'indicazione di data, ora, luogo, autore ed eventuali testimoni;
- raccogliere più documentazione possibile (lettere, email, documenti, ecc…);
- tenere un resoconto delle conseguenze psico-fisiche sul vostro organismo causate dallo stress (ansia, depressione, insonnia, cefalea, tremori, perdita dell'autostima, mancanza di fiducia in sé stessi, senso di inutilità); questo faciliterà la dimostrazione del danno biologico che lo stress lavoro-correlato ha determinato sul lavoratore.